



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

MASSOTERAPIA

GINNASTICA PERSONALIZZATA

VALUTAZIONE POSTURALE

PILATES CON MACCHINARI

**INIZIO
CORSI**

LUNEDÌ **17** SETTEMBRE

*prima lezione
di prova*

PORTE APERTE
per visitare il centro
DAL 3 AL 14 SETTEMBRE

ore 10.00 - 12.30 / 15.00 - 19.30

INAUGURAZIONE
SABATO 15 SETTEMBRE
ORE 16.30

**AI PRIMI 30 ISCRITTI
ABBONAMENTI
A PREZZI VANTAGGIOSI**



PER INFO E PRENOTAZIONI:

351.8144498

MERATE • Via Spluga 11 A - vicino al Bowling • www.centro-osteopatiaemovimento.it



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO

Lezioni con piccoli gruppi



I NOSTRI CORSI:

GINNASTICA POSTURALE

Lunedì ore 15.00 e 19.00
Martedì ore 11.00 e 16.00
Giovedì ore 10.00 e 15.00
Venerdì ore 18.00

PILATES MATWORK

Lunedì ore 10.00, 13.00, 18.00 e 20.00
Martedì ore 7.30, 12.45, 15.00, e 19.30
Mercoledì ore 8.00, 10.00
Giovedì ore 8.45, 16.00, e 20.15
Venerdì ore 10.00 e 19.00
Sabato ore 11.00

PILATES BALANCE BALL

Lunedì ore 17.00
Martedì ore 20.30
Venerdì ore 12.00

YOGA

Lunedì ore 16.00
Martedì ore 9.00
Mercoledì ore 13.00, 18.45 e 20.00
Venerdì ore 11.00

CIRCUIT TRAINING

Lunedì ore 9.00 e 14.10
Martedì ore 12.00
Mercoledì ore 11.00, 17.00 e 17.50
Giovedì ore 12.15, 17.20 e 18.10
Venerdì ore 9.00 e 15.00
Sabato ore 9.00

FUNCTIONAL TRAINING & TRX

Martedì ore 10.00
Mercoledì ore 9.00 e 16.00
Giovedì ore 11.00 e 19.00
Venerdì ore 16.00

TAI CHI CHUAN

Lunedì ore 11.00
Martedì ore 18.00
Giovedì ore 13.00

PER SOLE DONNE

PILATES IN GRAVIDANZA "SU APPUNTAMENTO"

RI-EDUCAZIONE E GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO

Lunedì ore 21.00
Martedì ore 17.00

PER I PIÙ PICCOLI

YOGA BIMBI

Sabato ore 10.00

PSICOMOTRICITA'

Venerdì ore 17.00
Sabato ore 16.00

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE →

PER INFO E PRENOTAZIONI:
351.8144498